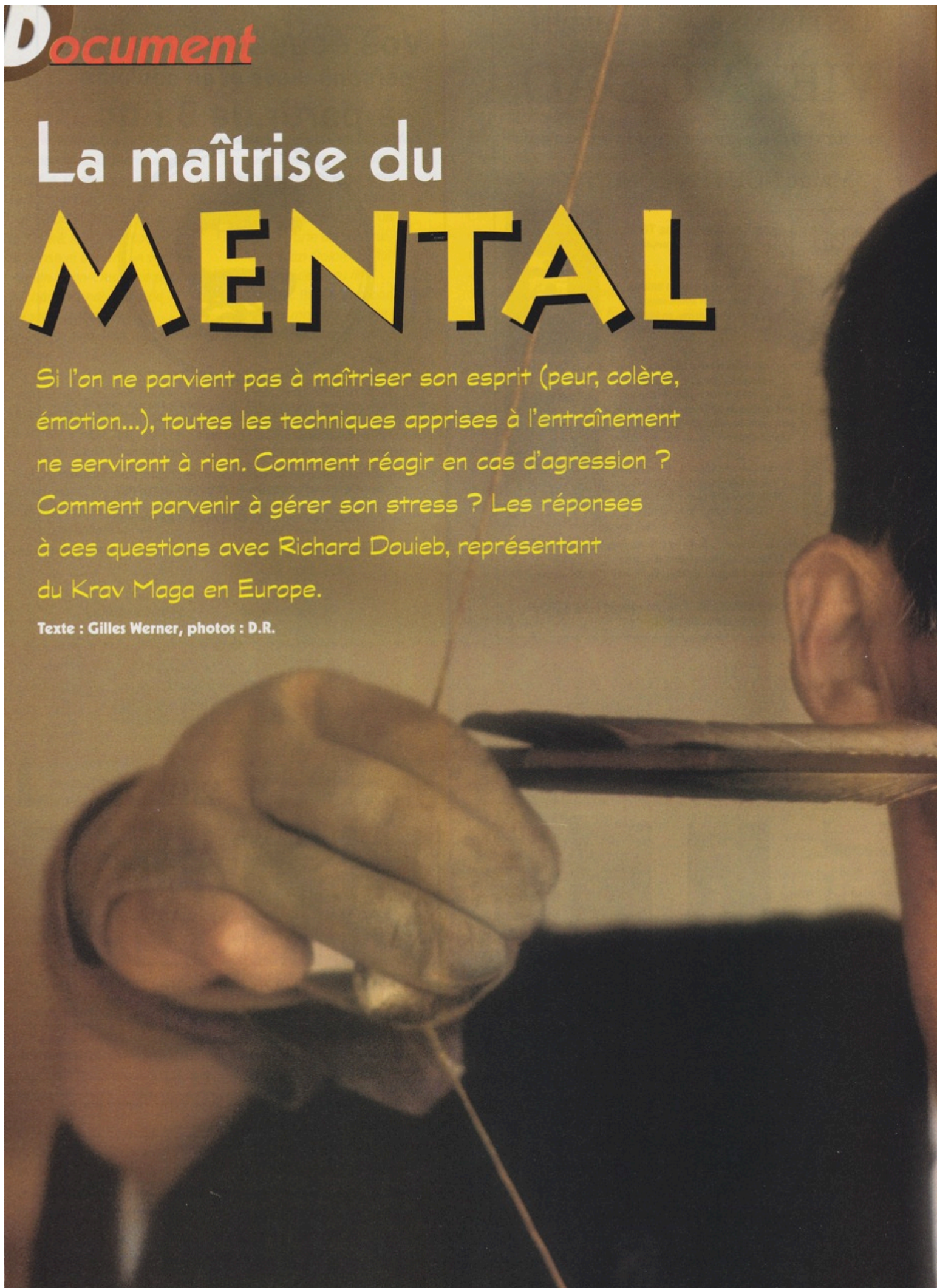
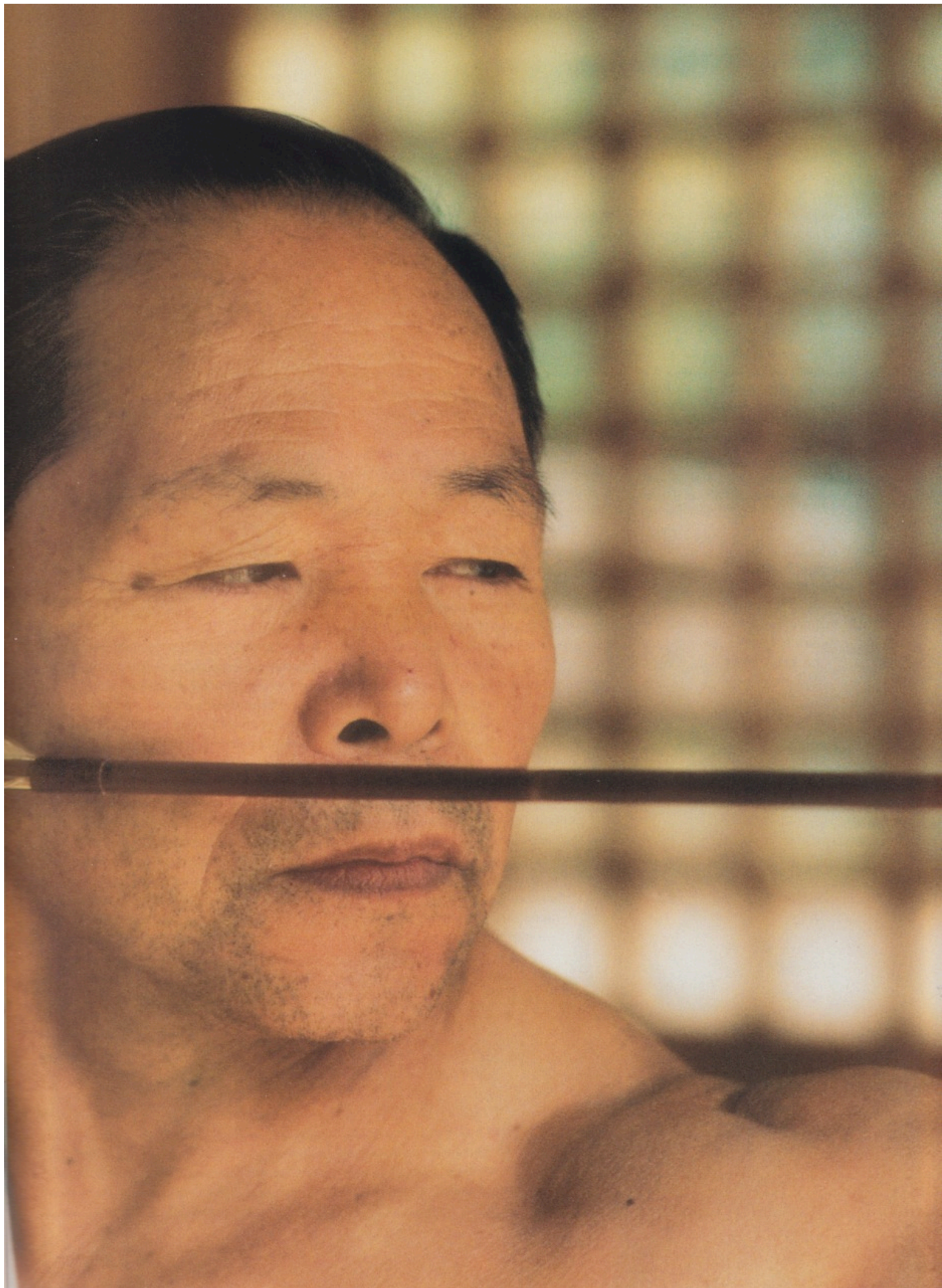


La maîtrise du **MENTAL**

Si l'on ne parvient pas à maîtriser son esprit (peur, colère, émotion...), toutes les techniques apprises à l'entraînement ne serviront à rien. Comment réagir en cas d'agression ? Comment parvenir à gérer son stress ? Les réponses à ces questions avec Richard Douieb, représentant du Krav Maga en Europe.

Texte : Gilles Werner, photos : D.R.





La préparation mentale joue un rôle essentiel. En effet, en cas d'agression, si l'on n'arrive pas à gérer son stress, la meilleure technique au monde ne servira à rien. Avec Richard Douieb, représentant officiel du Krav Maga en Europe, nous avons fait le point sur cette question. En quoi la compétition peut apporter quelque chose ? Comment apprendre à maîtriser son stress ? Comment réagir face à un danger mortel ? Avec sa double expérience de compétiteur (il a été champion de France de Boxe Américaine) et de combattant (membre des commandos israéliens), Richard Douieb nous a semblé parfaitement qualifié pour répondre à ces questions.

Ceinture Noire : Richard, tu as pratiqué la Boxe Américaine, tu as même été champion de France. En quoi cela t'a-t-il aidé au niveau de la préparation mentale ?

Richard Douieb : J'ai d'abord pratiqué le Kravmaga. Il m'a semblé que la compétition pouvait m'aider à compléter ma préparation, car même s'il ne s'agit pas d'un affrontement réel, il y a quand même des risques. On ne fait pas semblant, on peut parfois aller jusqu'au K.O. Et là, le mental intervient. Même si on est prêt physiquement et techniquement, sans mental cela ne sert à rien. Petit à petit, la compétition permet d'apprendre à gérer le stress d'un véritable affrontement.

C. N. : Que ressentais-tu avant de monter sur le ring ?

R. D. : C'est différent de la bagarre de rue. Le Kravmaga a pour vocation la self-défense, et là on ne sait pas à l'avance qu'il y aura un combat, si ce n'est dans les trois secondes qui précèdent. En général, il y a d'abord un affrontement verbal durant lequel on peut éprouver la peur.

En compétition, on sait deux mois à l'avance qu'il va y avoir un combat. Trois semaines avant, on commence à y penser sérieusement, à éprouver la peur. C'est cette peur qu'il faut accepter, maîtriser. Une fois qu'on a intégré l'idée qu'on pourrait être blessé ou victime d'un K.O., on est fin prêt pour le combat. A ce moment-là, lorsqu'on monte sur le ring, on est tranquille, on est bien.

C. N. : Comment as-tu évolué entre tes premiers combats et tes derniers combats de boxe ?

R. D. : Lors de mes premiers combats, je pensais qu'il fallait détester mon adversaire pour être au meilleur de moi-même et pour le vaincre. En fait, je me suis aperçu que la colère était un parasite qui m'empêchait d'atteindre mon plus haut niveau personnel. Petit à petit, je suis devenu plus tranquille. Etant plus serein, j'ai réussi à éliminer les éléments parasites : la peur, la colère...

Et ainsi, aller au bout de mes limites. Pendant ma dernière année de compétition, l'enjeu n'était pas très important, je n'avais pas d'amis qui venaient me voir combattre. J'étais plus relax, j'avais moins peur de décevoir. Sur huit combats, j'ai gagné les six derniers par K.O. J'étais détaché, et en même temps appliqué, j'essayais de faire de mon mieux.

C. N. : Donc tu penses que la compétition peut jouer un rôle dans la préparation mentale ?

R. D. : La compétition peut être un passage. Moi, ça m'a beaucoup aidé mais ce n'est pas une finalité. Il y a des points négatifs comme se demander sans cesse si on est le meilleur. Cela n'est pas bon. L'important, c'est d'être au mieux de ses capacités.

Pour maîtriser le stress, il faut progresser par étape, en augmentant progressivement la dose de stress à l'entraînement.



C. N. : Parles-nous de la gestion du stress.

R. D. : Mon maître, Imi Lichtenfeld, m'en a longuement parlé. Le stress, c'est quelque chose que l'on doit affronter. A partir du moment où il est suffisamment faible, on va pouvoir le surmonter et on sortira endurci de l'épreuve. On pourra alors affronter un stress supérieur parce qu'on aura l'expérience d'un premier stress surmonté. La fois suivante, le stress ne doit pas être trop grand. Il ne faut pas brûler les étapes, sinon l'assurance s'en va et la peur revient. Pour maîtriser le stress, il faut procéder étape par étape, petit à petit, en augmentant la dose de stress progressivement. C'est comme la condition physique ou la mémoire. Une fois que l'on sait cela, à nous de trouver les exercices et la psychologie nécessaires afin de faire progresser nos élèves.

C. N. : En Israël, tu as fait partie d'unités de commando, et tu as connu l'expérience du combat réel. Est-ce que le stress que l'on peut ressentir dans ces moments-là est comparable ?

R. D. : J'ai participé à des affrontements très rapides. A ces moments-là, je n'ai pas eu de stress véritable, comme sur un ring par exemple. Je ne me sentais pas seul, j'étais au sein d'un groupe commando. En plus, on avait suivi une préparation mentale spécifique. Pendant les six premiers mois, je faisais partie d'une unité, les Golani, formé essentiellement

En combat réel, on n'a pas le temps d'avoir peur, contrairement à la compétition où le combat est programmé à l'avance.



de voyous, de délinquants : il y avait sans arrêt des bagarres. Ça, plus les entraînements, le manque de sommeil, le stress que nous procuraient nos supérieurs... Finalement, le stress du combat réel était inférieur à celui rencontré les premiers mois à l'armée ! Après ces six premiers mois, j'ai intégré une unité de commandos. Là, l'ambiance était bien meilleure et la préparation qu'on subissait permettait d'avoir un excellent mental.

C. N. : L'idéal du Budo, des arts martiaux japonais, est incarné par le samouraï qui reste impassible face à la mort. Qu'en penses-tu ?

R. D. : Les arts martiaux peuvent permettre d'arriver à ce stade, effectivement. Mais tout dépend de l'individu : c'est lui qui fait de sa pratique un art martial. Il y a des gens qui vont dans une salle pour faire un peu de sport, ou pour avoir une activité ludique. Certains veulent apprendre des trucs qui marchent à tous les coups, sans avoir d'effort à faire. Celui qui s'implique réellement fera de sa pratique une self-défense, un sport de combat ou un art martial, s'il y met une partie de sa vie. Si l'on s'entraîne deux fois par semaine et qu'en dehors des cours on ne pense jamais à sa pratique, on fait autre chose qu'un art martial.

C. N. : Est-ce que le fait de s'être trouvé face à la mort a une incidence sur la pratique martiale ?

R. D. : Oui, à condition que celui qui s'est trouvé face à la mort ait accepté cette idée et ait décidé de surmonter le risque. Si face au risque, il s'est comporté comme une victime, il va régresser. C'est pour cela que la préparation est importante.

C. N. : Cela veut-il dire qu'il faut accepter l'idée de la mort pour surmonter l'épreuve ?

R. D. : C'est clair ! Mais il s'agit d'un travail préalable. Parfois, on n'a pas le temps de réfléchir et on a la bonne réaction. Cela va alors nous renforcer, c'est un réflexe très positif. Mais le véritable travail c'est d'accepter l'idée qu'on va peut être mourir tout en aimant la vie : à ce moment là, on en sortira renforcé.

C. N. : Un vieux proverbe dit : « Il faut vouloir se battre sans vouloir gagner, mais sans vouloir perdre. » Qu'en penses-tu ?

R. D. : Je suis d'accord avec ça : si l'on veut gagner, on est parasité par les émotions. Mais en revanche, on ne doit pas avoir une seconde l'idée que l'on va perdre au moment de l'affrontement. On peut y réfléchir avant, et non pendant. On ne doit pas penser à gagner, mais

s'appliquer au mieux de ce que l'on peut faire, comme un élève consciencieux.

C. N. : Pour finir, j'aimerais que tu nous racontes la fois où tu as vaincu sans te battre ?

R. D. : J'étais agent de sécurité dans un centre commercial. Je m'étais fait agresser par un garçon à qui j'ai dû casser la figure. Son frère est revenu avec une batte de base-ball. Il était à l'extrémité de la galerie, à environ deux cent mètres de moi. Il a couru vers moi pour me frapper. A quelques mètres, je me suis dit : qu'est-ce que je fais ? Soit je lui rentre dedans, mais on n'est jamais sûr de gagner ; soit je m'en vais en courant, mais je perds mon travail et ce n'est pas la solution. J'ai, alors, eu un éclair de génie. J'ai crié au gars : stop ! Il a arrêté net, il a été surpris, complètement désarçonné par ma réaction. Et là, je lui ai dit : « Tu ne vas pas me frapper comme ça avec une batte de base-ball. Tu ne te rends pas compte des dégâts ! » Il était sous le choc de la stupeur et j'en ai profité pour le prendre par le bras : « Allez viens, on va boire un coup. Il faut qu'on discute de tout ça, apparemment, tu ne m'as pas bien compris. » Il y a des moments favorables pour attaquer quelqu'un avant ou après que sa colère n'atteigne son paroxysme. Si l'on contre-attaque à l'instant où sa colère est au maximum, ce n'est pas malin. Dans mon cas, ce garçon avait couru cent mètres en brandissant une batte de base-ball, en criant, en m'insultant : c'est beaucoup d'énergie dépensée. Le paroxysme de sa colère était passé. Donc, j'ai fait une attaque psychologique au bon moment et tout ça s'est terminé autour d'un verre. Pour finir, il est rentré donner une raclée à son frère qui n'aurait pas du se comporter ainsi !

Pour pratiquer avec Richard Doueib :

Fédération Européenne de Krav Maga,
22, rue Henri Barbusse,
94800 Villejuif.
Tél./fax : 01 46 78 66 14

RICHARD DOUEIB

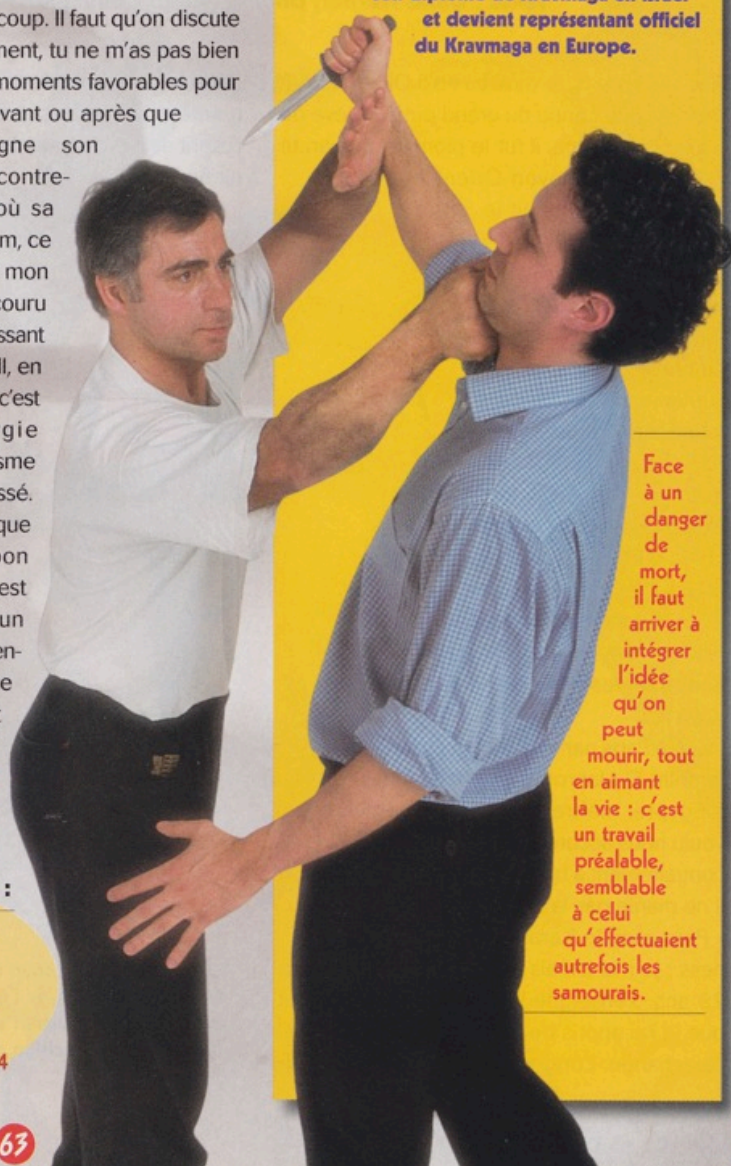
Quelques dates

1956 : Naissance à, Jerusalem, le 4 décembre. Vit en France jusqu'à l'âge de seize ans.

1972 : Arrivée en Israël. Débute le Kravmaga au Kibboutz. Passe son deuxième diplôme de moniteur Kravmaga à l'armée (service militaire). Blessé au bout de deux ans (grenade incendiaire), il passe un mois à l'hôpital, un an en maison de repos puis reprend l'entraînement et devient le disciple d'Imi Lichtenfeld.

1979 : Retour en France. Il pratique l'Atemi jiu-jitsu avec Eric Pariset et la Boxe américaine dont il devient champion de France en 1983-1984.

1987 : Déclit. Il décide de passer son diplôme de Kravmaga en Israël et devient représentant officiel du Kravmaga en Europe.



Face à un danger de mort, il faut arriver à intégrer l'idée qu'on peut mourir, tout en aimant la vie : c'est un travail préalable, semblable à celui qu'effectuaient autrefois les samourais.